gruźlica

Droga do zdrowia

luty – marzec 1933

ZARAŹLIWOŚĆ GRUŹLICY



hory na gruźlicę przedewszystkiem powinien wiedzieć, że choroba jego jest zaraźliwa, i rozumieć, w jaki sposób gruźlica się przenosi na zdrowych ludzi. Zarażenie się gruźlicą odbywa się inaczej, niż w niektórych innych powszechnie znanych chorobach zakaźnych, np. w ospie. Od gruźlika nikt się nie zarazi dzięki tylko samej obecności chorego, dla zarażenia się nie wystarcza nawet oddychanie powietrzem, które chory wydycha. Pozostawiano zdrowe zwierzęta w powietrzu, wydychanem przez ciężko chorych na gruźlicę płuc i krtani. Żadne z tych zwierząt nie uległo nawet lekkiemu zakażeniu gruźlicą.

Pierwiastek zakaźny w gruźlicy, prątek Kocha, znajduje się tylko w chorych tkankach, lub w ich wydalinach: u chorych na płuca — w plwocinie, w innych zaś postaciach gruźlicy — w ropie oraz innych wydalinach.

U chorego na gruźlicę płuc tylko plwocina zawiera zarazek chorobotwórczy, i tylko z plwociny może on przedostać się do otoczenia.

Z tego wynika, że sposób zabezpieczenia się przed zarażeniem się gruźlicą jest bardzo prosty: wystarczy stale usuwać i odkażać (dezynfekować) plwocinę z chwilą wydostawania się jej z ust chorego. Niezawodnie gruźlica zniknęłaby niemal zupełnie, gdyby ściśle przestrzegano tej jedynej zasady, rozciągając ją, oczywista, na wydaliny chorych na gruźlicę chirurgiczną. Wówczas zarażenie się stałoby się możliwem tylko przez mięso i mleko, tą zaś drogą gruźlica szerzy się o wiele rzadziej, walka przeto z tem źródłem zakażenia jest o wiele prostsza i łatwiejsza.

Zapobieganie gruźlicy (profilaktyka) w teorji jest tak proste, iż zupełnie słusznem staje się twierdzenie: gruźlica należy do chorób zakaźnych, których można najłatwiej uniknąć.

W rzeczywistości zrobiono na tem polu już duże postępy, a wysiłki Związków przeciwgruźliczych nie pozostały bez skutku; mimo to jeszcze bardzo dużo pozostaje do zrobienia.

GDY KASZLESZ
GORĄCZKUJESZ
NIE ZWLEKAJ Z PÓJŚCIEM DO LEKARZA

PLUJĄC TYLKO
DO SPLUWACZKI
NIE ROZNOSISZ
GRUŹLICY

Choroba lżej przebiega, łatwo się umiejscawia i ulega wyleczeniu, jeżeli chory znajdzie odpowiednią pomoc. Widocznie obecnie mniejsza liczba bakteryj zakaża ustrój, najczęściej bowiem nasilenie różnych postaci gruźlicy zależy od liczby napastujących bakteryj oraz od częstości ponawiania się zakażenia.

Człowiekowi, zakażającemu się w ciasnym pokoju, w którym styka się stale z suchotnikiem niedbałym, plującym na podłogę lub w chustkę od nosa, grozi gruźlica ciężka, pociągająca za sobą rychłą śmierć. Natomiast osoba, która tylko przygodnie wchłania zaledwie po kilka zarazków gruźliczych, wcale nie ulega chorobie, gdyż zabije te bakterje ochronnemi środkami swego ustroju, albo też w najgorszym wypadku przebieg choroby będzie lekki, sama zaś choroba z łatwością się wyleczy.

Doświadczenia Calmeta wykazały, że zdrowe krowy mogą jeden raz wchłonąć dość znaczną liczbę bakteryj gruźliczych, przez to jednak jeszcze nie zapadają na gruźlicę. Jeżeli natomiast zakażenie powtarza się kilkakrotnie w niedługich odstępach czasu, krowy ulegają temu cierpieniu. Gruźlica zatem przybiera tem cięższą postać, im większa liczba bakteryj wywołała zakażenie oraz im częściej ono się powtarza. To też środki zapobiegawcze przeciw gruźlicy mają doniosłe znaczenie tak, iż nawet częściowe ich stosowanie przynosi pożądany skutek: żaden wysiłek, zrobiony w tym kierunku, nie pozostaje bezowocnym.

Dr. Jaquerod.

Pamiętaj, że nie lecząc gruźlicy, nietylko sam skazujesz się na długotrwałe cierpienia i wreszcie śmierć, ale zarażasz także swoje otoczenie!

PŁUCNE ZMIANY GRUŹLICZE



Zmiany gruźlicze w płucu chory zazwyczaj przedstawia sobie, jako szeroko otwartą ranę ciętą, której gojenie postępuje od jednego końca do drugiego.

Ze stanowiska praktycznego takie nieco uproszczone pojmowanie sprawy nie jest złe, ponieważ przedstawia dość jaskrawo uszkodzenie chorych tkanek. Ułatwia to zrozumienie pożyteczności naturalnych metod leczenia (spoczynek, czyste powietrze itd.) oraz zrozumienie niebezpieczeństwa, grożącego w razie nieroztropnego zachowania się chorego (zmęczenie, wysiłki itd.).

Mimo to jest wskazane, aby chory posiadł pewne ściślej określone pojęcie o tym przedmiocie.

Prątek gruźliczy po usadowieniu się w płucach wywołuje zmianę guzkową, podobną do tych, jakie często widzimy na powierzchni skóry: trądzik, opryszczka (acne). Guzek ten wielkości główki od szpilki, lub jeszcze mniejszy, zowiemy gruzełkiem pierwotnym. Jest to pierwsza zmiana gruźlicza.

Usadawia się on naogół na powierzchni lub w otoczeniu oskrzelika. Początkowo jest to zwykła wyniosłość tkanek. W tym stanie może on pozostawać przez pewien czas, następnie — zmniejszyć się i zniknąć prawie bez widocznego śladu. Od chwili utworzenia się gruzełka chory zaczyna słabo gorączkować, chudnąć i sucho kaszleć, ponieważ guzek drażni oskrzela.

W miarę cofania się zmiany guzkowej kaszel zmniejsza się, stan ogólny chorego poprawia się i następuje wyleczenie. W tym wypadku mówimy o zmianie I stopnia, która pozostała zamknięta i nie otworzywszy się, uległa zabliźnieniu.

Choroba przedłuża się i staje się tem trudniejszą do wyleczenia, im gruzełki bardziej mnożą się i rozsiewają się na większej przestrzeni płuca.



Prątki gruźlicze (powiększone 2000 razy).

Jeżeli początkowy stan choroby nie cofnie się i nie uleczy się, lecz rozwija się dalej, gruzełek rozmięka a na jego powierzchni tworzy się owrzodzenie, przyczem jego wydzielina spływa do oskrzeli i tworzy plwocinę, w której znajdują się prątki Kocha.

Kilka takich małych, sąsiadujących z sobą gruzełków może się zlać w jeden twór większy, podobny do czyraka, który z czasem się otwiera.

W przybliżeniu w ten sposób można wyobrazić sobie gruźliczą zmianę otwartą II stopnia. Przypadek staje się cięższym zależnie od liczby podobnych zmian, zlewających się z sobą lub rozsianych w płucu.

Oczywiście, w przeciągu powyższych zmian może pęknąć kilka naczyń krwionośnych, tworzących w płucach gęstą sieć. W plwocinie pojawia się wówczas krew; jest to t. zw. krwioplucie.

Wreszcie, kiedy jeszcze większa liczba gruzełków zleje się z sobą i obejmie rozleglejszą przestrzeń, tworzy się zbite ognisko tkanki gruźliczej, które można porównać do dużego nacieku zapalnego. Po rozmięknieniu ognisko takie wylewa się, jak ropień, do oskrzeli, po czem powstaje jama (kawerna).

Na tem polega zmiana III stopnia.

Naogół można powiedzieć, że o stopniu zmian gruźliczych rozstrzyga liczba i jadowitość bakteryj, które wtargnęły do ustroju.

Stąd wysnuwamy wniosek, że w miarę postępu walki z rozsiewaniem bakteryj gruźliczych zmniejszy się złośliwość gruźlicy, która zamieni się powoli na chorobę łagodną, aż wreszcie zniknie zupełnie.

Obok prątka, który odgrywa rolę zasianego ziarna kiełkującego, istnieje jeszcze drugi bardzo ważny czynnik, rozstrzygający o złośliwości gruźlicy, jest to grunt, na który ziarno to pada. Istotnie, tkanki posiadają różną oporność przeciw bakterjom. Osłabiony ustrój jest podatniejszym gruntem dla rozmnażania się bakteryj. W takim ustroju zmiana I-go stopnia może dość szybko przejść w zmianę II-go lub III-go stopnia. Z chwilą więc ujawnienia się choroby należy niezwłocznie przedsięwziąć energiczne środki w celu skrzepienia ustroju i zwiększenia oporności tkanek, aby w ten sposób zahamować postęp zmian gruźliczych i zapobiec pogorszeniu się stanu zdrowia.

Wszelka zwłoka w tym względzie utrudnia leczenie i osłabia nadzieję na wyleczenie.

Dr. Jaquerod



Nie pozwól dziecku wdychać kurzu w czasie gdy zamiatasz podłogę.



Kaszląc, zasłoń usta chusteczką.



..czy aby wystarczy do końca miesiąca.

Jak się Zośki choroba chwyciła

Nie przelewało się w domu. Ot, tyle, żeby koniec z końcem związać, czasem dobrze się trzeba było nad każdym groszem namyśleć, czy aby wystarczy do końca miesiąca. Nijakich tam zbytków nie było. Rzadko Janowa kawałek mięsa do garnka kładła.

Ale nie narzekała nigdy. Patrzyła na swoją Zosię, co rosła z roku na rok, chowała się zdrowo i krzepko. Policzki rumiane, wesołe, czarne oczka. Aż serce w kobiecie rosło. Córeczko, córeczko, jak nam to dobrze razem ze sobą!

A Zosia tylko się uwijała po izbie. Rano czyściutko zamiecie, posprząta, że się te ubogie graty aż świecą. Zwinna w robocie, jak żadna inna, a wesoła, a przymilna, przyśpiewuje sobie przy pracy, jak ten ptaszek. Jeszcze do sąsiadów skoczy pomóc, bo tam dzieci kupa, kobieta odrobić się nie może, a jak na złość mąż, od pół roku bezrobotny, czegoś słabuje. Niby to nic mu nie jest, ale po noc[illegible]okaszluje, blady taki, tylko po kątach [illegible]wa.

„Pani Janowo, ni[illegible]ież Zoście chodzić do Kawalców, b[illegible] suchoty, jeszcze się dziewczyny co c[illegible]" — mówiły sąsiadki.

Ale Janowa się śmi[illegible] „E, moja pani, co komu przeznaczone, [illegible] go nie ominie. Gdzieby się ta such[illegible]hwytały — to po ojcu, po matce, albo [illegible] już chorość sama [illegible]yjdzie".

No i tak się ciągło. [illegible]a Kawalcom pomagała co dnia, Jano[illegible]ę śmiała z przestróg sąsiadek.

Aż jakoś zaczęła m[illegible]ować, że się coś niedobrego święci. Ni[illegible]o Zośka rumiana była, i rumiana dalej [illegible]e jakieś inne te rumieńce — jak cegła. [illegible]iby się jej oczy dalej świecą — ale jakb[illegible] z gorączki. Ani już tej siły, ani już tej r[illegible]ości, co wprzódy.

Nie dawała Janowa p[illegible]ystępu złym myślom. Aliści raz bu[illegible] się w nocy — Zośka kaszle. Tak k[illegible]e, jakby z niej dusza wyjść chciała. Skoczyła Janowa z łóżka, lampę świeci. Zośka siedzi na swojej pościeli, oczy wpadnięte — na bladych wargach kropelki krwi.

Nic już nie cieszyło Janowej. Jak cień snuła się po izbie, patrząc na bledszą z każdym dniem Zośkę. Wszystkie pieniądze szły na leki, na doktorów. Najgorsze, że nawet nie robili dużej nadziei — bo to młode stworzenie, choroba to raz dwa zżera.

Tylko doktór, dowiedziawszy się, skąd i jak Zośka przywlekła chorobę, pokiwał głową: „Ej, pani Janowo, zaprzepaściła pani dziecko! Nie wie pani, że suchoty to zaraźliwa choroba? Że się takich chorych trzeba wystrzegać? Że najlepiej tam wcale nie chodzić, a jak już chodzić trzeba, to ręce po powrocie myć, usta płukać. A jeszcze dziecko najprędzej się zarazi".

Janowa popłakiwała cicho.



Zośka kaszle.



Patrzyła na swoją Zosię,...



...ale po nocach pokaszluje...



...„jeszcze się dziewczyny co chwyci" — mówiły sąsiadki.



Tylko doktór...



Rano czyściutko zamiecie...



...ręce po powrocie myć, usta płukać.

O sanatoryjnem leczeniu gruźlicy



Kolonja szałasowa sanatorjum Związku Kas Chorych „Staszycówka" w Ludwikowie.



Chorzy na werandzie.

o dzisiaj nauka nie wynalazła pewnego środka szybko wyleczającego osobę, u której gruźlica już się rozwija. Najlepszym z dotąd znanych środków jest leczenie sanatoryjne. Na czem ono polega i jak działa?

Leczenie santoryjne polega na dostarczeniu ustrojowi czystego powietrza, odpowiedniego jedzenia, higjenicznych warunków życia i spokoju oraz doświadczonej opieki lekarskiej. Dla zdobycia odpowiednich naturalnych warunków leczniczych budujemy sanatorja zdala od miast, fabryk i ruchliwych dróg, najczęściej na stokach gór w ten sposób, aby front ich był zwrócony ku południowi lub południowemu wschodowi i aby góra, leżąca poza sanatorjum osłaniała je od wiatrów północnych.

Obszerne leżalnie, osłonięte od bezpośredniego działania promieni słonecznych, służą do leczenia powietrzem. Chorzy leżą conajmniej 6 godzin na dzień na wygodnych leżakach owinięci w koce, w zimie zaś — w specjalnych workach futrzanych.

W czasie poobiednego leżakowania nie wolno ani rozmawiać ani czytać, co zabezpiecza choremu ustrojowi konieczny spokój podczas trawienia. Deszcz lub mróz nie przeszkadza werandowaniu, szkodliwą natomiast jest mgła. Ciepłe i ciche noce letnie chorzy spędzają na werandach, w czasie deszczów i w zimie sypiają w pokojach, zawsze jednak przy otwartych oknach.

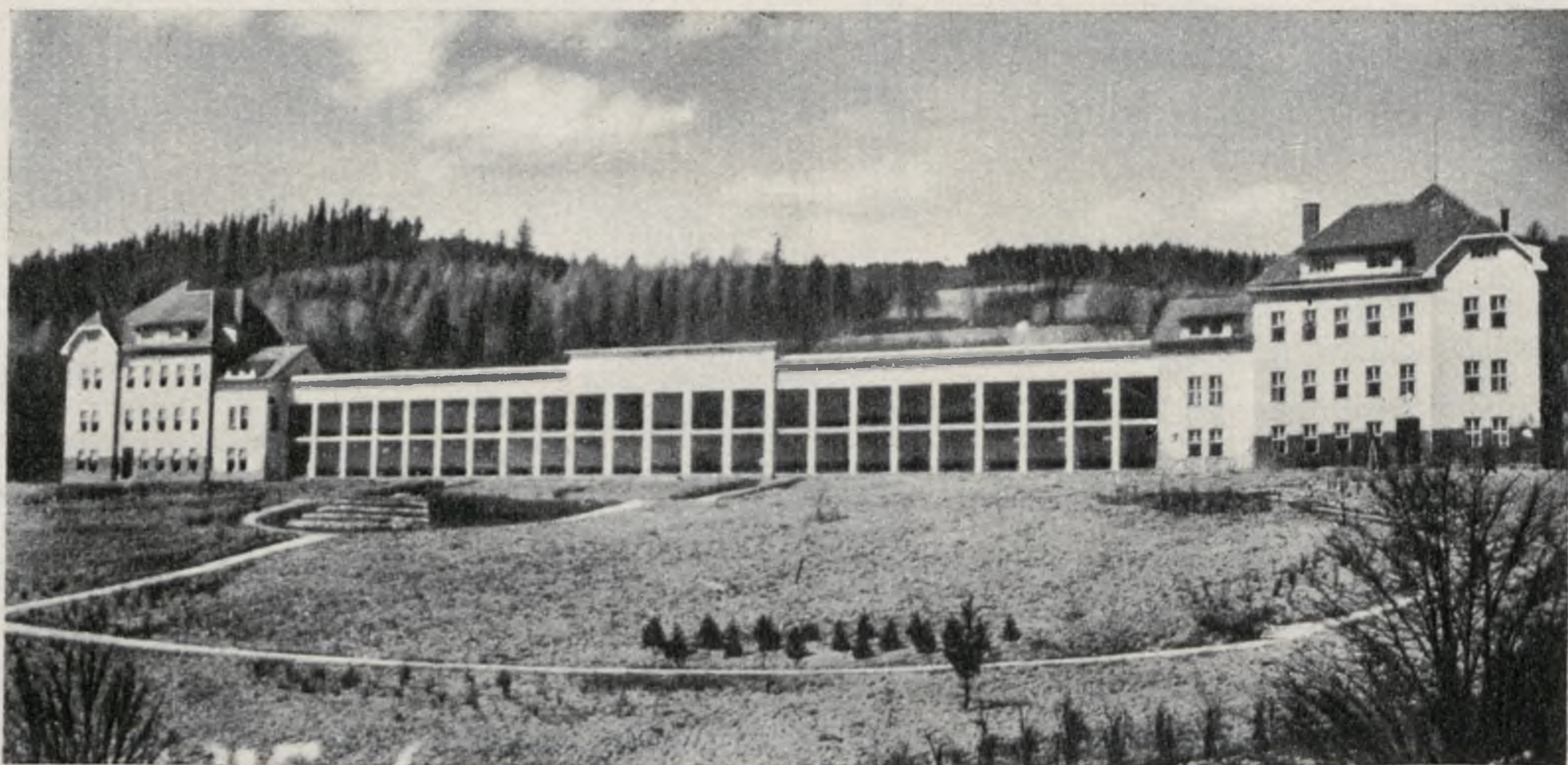
W czasie pobytu w sanatorjum chory przyzwyczaja się również do higjenicznego życia, gdyż tutaj zwraca się baczną uwagę na częste kąpanie się, mycie rąk przed jedzeniem, zasłanianie ust podczas kaszlu, odpluwanie nie na ziemię, lecz wyłącznie do spluwaczki, którą każdy chory nosi przy sobie, przyzwyczaja się chorych do powolnego jedzenia, do wypoczynku po posiłku, do powstrzymywania się od alkoholu. To też sanatorjum jest nietylko zakładem leczniczym, lecz także najlepszą szkołą higjeny i rozumnego życia.

Sanatoryjna metoda leczenia setkom tysięcy osób chorych na gruźlicę nietylko uratowała życie, lecz przywróciła zdolność do pracy. Każdy więc, jadący do sanatorjum, musi zrozumieć, że wszystkie urządzenia i przepisy, często uciążliwe, służą tylko jednemu celowi, mianowicie: stworzeniu jaknajlepszych warunków leczenia.

Leczenie sanatoryjne jest metodą stosunkowo młodą, pierwsze bowiem sanatorjum powstało 80 lat temu w Görbersdorfie na Śląsku Niemieckim dzięki energji Dra Bremera. Długie lata sanatorja były dostępne tylko dla ludzi zamożnych, jednak bardzo dobre wyniki skłoniły instytucje Ubezpieczeń Społecznych do budowy sanatorjów ludowych.

Dzisiaj w Europie same tylko ludowe sanatorja dla osób gruźliczych liczą ponad 100.000 łóżek. Polska posiada około pięćdziesięciu sanatorjów ludowych dla dzieci i dorosłych. Kilka największych z nich jest własnością Kas Chorych. W sanatorjach tych leczy się corocznie z bardzo dobrym skutkiem kilka tysięcy członków Kas Chorych.

Dr. I. S.



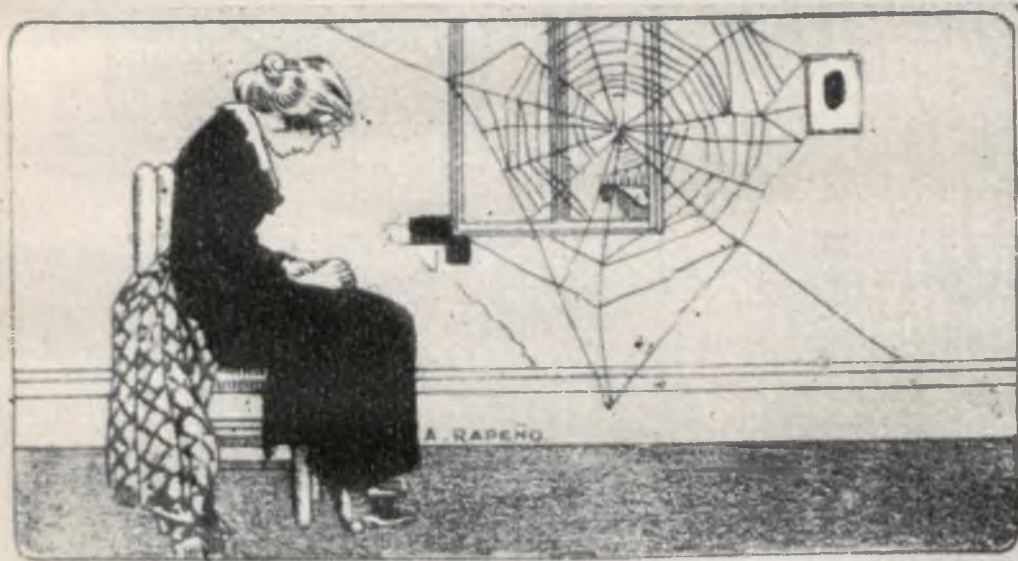
Leżalnia Domu Zdrowia w Bystrej.

O TAK ZW. ZOŁZACH (skrofuły na szyi)

Sprzymierzeńcy gruźlicy



Brudne mieszkanie.



Zamknięte okna.



Nadużywanie alkoholu.

est to potoczna nazwa choroby, szerzącej się przedewszystkiem w wieku dziecięcym i młodzieńczym. Rozumiemy przez nią powiększenie gruczołów pod szczęką i na szyi, zwykle nie bardzo bolesne, jednakże bardzo uporczywe. Gruczoły mogą dojść nietylko do rozmiarów, szpecących chorego, lecz także wytworzyć długo nie gojące się, ropiejące rany. Słowem, jest to jedna z postaci gruźlicy, sadowiącej się w gruczołach chłonnych; na ogół jest to postać gruźlicy łagodna, jednakże pozostawiona własnemu losowi w złych warunkach może ona doprowadzić do poważnych następstw, do przerzucenia się zarazków do innych narządów — najczęściej do płuc, stawów i kości.

Gruźlica gruczołów chłonnych najczęściej zaczyna się skrycie, podstępnie i bez silniejszego bólu. Blada cera, twarz nalana, niedokrwisty wygląd chorych świadczy, że to nie jest choroba umiejscowiona wyłącznie na szyi. Zarazki tej choroby, zanim usadowiły się w gruczołach, przejść musiały przez mało oporny ustrój, a zagnieździwszy się w gruczołach, stale osłabiają wątłe siły dziecka. Uświadamiać, że stanowią one grozę upowszechnienia się gruźlicy, przedewszystkiem należy rodziców i wychowawców. Nielekceważenie „skrofułów" i wczesne ich leczenie już w niezliczonych przypadkach zapobiegło przerzucaniu się gruźlicy do innych narządów i, co więcej, przedwczesnemu zwiędnięciu i zmarnieniu młodego ustroju. Na szczęście choroba ta znakomicie poddaje się leczeniu. Jak ciągle powtarzamy w naszem piśmie i stale w przyszłości czynić to będziemy, przestrzeganie zasadniczych prawideł higjeny życia codziennego jest naczelnym warunkiem, który pomimo szerzącej się nędzy może i powinien być przestrzegany. A więc: umiejętne przewietrzanie mieszkania, czystość podłóg, wycieranie obuwia przed wejściem do domu, czystość bielizny i ciała, częste mycie rąk, zwłaszcza przed jedzeniem, czyszczenie zębów, wybieranie z pośród tanich i dostępnych dla każdego artykułów żywności takich, które przedewszystkiem są potrzebne dla ustroju; wreszcie świeże powietrze i słońce, którego nie należy szczędzić nawet dla niemowląt. U smaganego nędzą i niedostatkiem człowieka lepiej budzić chęć obrony, niż go zniechęcać tak, aby chował głowę w piasku, jak to czyni struś wobec grożącego niebezpieczeństwa. Niejeden ze wspomnianych sposobów obrony wymaga nie tyle pieniędzy, ile rozumnej woli. Rozumna gospodarka nawet przy najskromniejszych zarobkach może dużo poprawić nawet tam, gdzie jest potrzebny pieniądz, np. dla odżywienia (wybór prostych i celowych środków odżywczych), dla utrzymania czystości (mydło).

Nawet najtrafniejsze leczenie nie będzie miało trwałych skutków, jeżeli nie będziemy przestrzegali zasad higjeny. Dzisiejsze środki lecznicze jak: lampa kwarcowa, naświetlania promieniami Rentgena, poza tem leki wewnętrzne, jak tran i t. d. oddają istotnie znakomite usługi, wszakże tylko wówczas, jeżeli poza tem chory zachowuje się odpowiednio.

Dr. Wł. B.

Wrogowie gruźlicy



Posilne, czysto przyrządzone potrawy.



Lekarz.



Słońce i powietrze.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

P. Słodowski. Lekarze nigdy nie twierdzili i nie twierdzą, że sacharyna jest „wrogiem ludzkości", gdyż sacharyna nie jest szkodliwa dla ustroju. Nie należy jednak cukru zawsze zastępować sacharyną tylko dla tego, że oba te ciała są słodkie. Cukier posiada nietylko słodycz, lecz także właściwości odżywcze, natomiast sacharyna jest tylko słodka, lecz zupełnie nie pożywna.

W zachowaniu się cukru i sacharyny w przewodzie pokarmowym zachodzi ta różnica, że cukier może wytwarzać gazy (wiatry) w jelitach, sacharyna zaś — nie. Ponieważ u bardzo małych dzieci „wiatry" powstają bardzo łatwo, a są bardzo dokuczliwe, dlatego w artykule: „Sztuczne odżywianie" radzono w pierwszym dniu po urodzeniu podawać dziecku słabą herbatę, osłodzoną sacharyną, a nie cukrem. Powtarzamy, że sacharyna dla ustroju jest obojętna, a nie szkodliwa.

KĄCIK DLA DZIECI



Na lewo

Śpij przy otwartem oknie
Żebyś powietrze wdychał,
Nie kurz, co przez dzień cały
Kąt każdy pozapychał.

Na prawo

Zaduch izby nie sprzyja
Twemu zdrowiu i sile.
Śpiesz na wolne powietrze
Gdy masz swobodną chwilę.





Na lewo

Przynajmniej raz na tydzień
Umyj ciało w kąpieli,
Czystość więcej ci zdrowia,
Niż lekarstwo udzieli.

Na prawo

Nie garb się kiedy piszesz
I prosto trzymaj głowę.
Krzywienie kręgosłupa
Jest brzydkie i niezdrowe.





Na lewo

Pamiętaj, że przed jedzeniem
Zawsze ręce myć trzeba,
Byś nie spożywał brudu
Razem z kawałkiem chleba.

Na prawo

Kto pluje na podłogę,
Ten budzi obrzydzenie;
W dadatku jest szkodnikiem:
Grzeszy przeciw higjenie.



WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie